

## ¿Está enfermo y cree que tiene la enfermedad del coronavirus (COVID-19)?

Esta información es para las siguientes personas:

- **aquellas que obtuvieron resultados positivos en la prueba de COVID-19 o que estuvieron cerca de una persona con esta enfermedad;**
- **aquellas que tienen fiebre, tos o dificultad para respirar.**

Debe estar cerca de una persona enferma para contraer la enfermedad. Esto significa lo siguiente:

- Que vive en la misma casa que una persona con COVID-19.
- Que cuida de una persona enferma con COVID-19.
- Que pasa más de 10 minutos con una persona enferma que está a menos de 6 pies (1,8 m) de distancia.
- Que una persona enferma con COVID-19 tose o estornuda sobre usted, lo besa o comparte comida con usted.

### Síntomas del COVID-19

Los síntomas comunes son la fiebre, la tos y la dificultad para respirar. Si ha estado cerca de alguien que tiene COVID-19 y experimenta fiebre, tos o dificultad para respirar, es posible que tenga COVID-19. Comuníquese con el médico para saber si debe realizarse una prueba. Si obtuvo resultados positivos en la prueba de COVID-19 o piensa que podría tener esta enfermedad, pero no se realizó la prueba, siga los pasos a continuación.

### Quédese en casa, excepto que deba recibir cuidado médico

Debe quedarse en casa, excepto cuando tenga que recibir cuidados médicos. No vaya a trabajar, a la escuela ni a otros lugares. Evite utilizar el autobús, los transportes compartidos o los taxis.

### Manténgase alejado de otras personas y de las mascotas de su casa:

- **Personas:** debe quedarse en casa dentro de una habitación lo más que pueda, lejos de las otras personas que vivan con usted. Use un baño diferente si puede, o desinfecte las superficies compartidas dentro del baño antes y después de cada uso. Esto incluye los picaportes, el lavabo y el asiento del inodoro.
- **Mascotas:** no debe pasar tiempo con las mascotas cuando está enfermo. Pídale a otra persona que lo ayude con estas durante ese período. Si no tiene ayuda, lávese las manos antes y después de tocar a las mascotas. Si tiene una mascarilla disponible, úsela.

Para solicitar este documento en otro formato, llame al 1-800-525-0127. Los clientes con sordera o problemas de audición deben llamar al 711 ([Washington Relay](#)) o enviar un email a [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov).

**Llame al médico antes de ir a una cita**

Si tiene una cita médica, llame al médico y cuénteles que tiene o podría tener síntomas de COVID-19. Esto lo ayudará a garantizar la seguridad de las demás personas cuando usted acuda al consultorio.

**Utilice una mascarilla (si está disponible)**

Utilice una mascarilla cuando esté cerca de las personas o de las mascotas. Si no puede utilizarla porque le dificulta mucho la respiración, las otras personas de la casa no deben estar en la misma habitación ni en el mismo automóvil que usted. Si tienen que estar cerca de usted, deben usar una mascarilla.

**Cúbrase cuando tosa o estornude**

Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo de papel cuando tosa o estornude. Arroje ese pañuelo al bote de basura y, luego, lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos.

Si no puede lavarse las manos, puede usar un gel para manos que contenga al menos el 60 % de alcohol. Límpieselas bien con el gel y frótelas hasta que se sequen. Si ve que tiene suciedad, lo mejor es utilizar agua y jabón.

**No comparta elementos con otras personas de la casa**

No comparta alimentos, vajilla, toallas ni la cama con otras personas o con las mascotas de la casa. Lave toda la ropa de cama y otros elementos con agua y jabón después de usarlos.

**Lávese las manos con frecuencia**

Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no tiene agua y jabón cerca, límpiese con un gel para manos que contenga al menos el 60 % de alcohol. Límpieselas bien con el gel y frótelas hasta que se sequen. Si ve que tiene suciedad, lo mejor es utilizar agua y jabón. No se toque los ojos, la nariz ni la boca hasta que se haya lavado las manos.

**Limpie todos los días las superficies de “alto contacto”**

Las superficies de alto contacto son las mesadas, las mesas, las puertas, los inodoros, los teléfonos, los teclados y las tabletas. Asegúrese de limpiar también las áreas que contengan sangre, heces o fluidos corporales. Use un aerosol o paño de limpieza doméstica y siga las instrucciones. La etiqueta le indicará la forma segura de limpiar, y si debe usar guantes. Asegúrese de que haya una buena corriente de aire cuando limpie. Para esto, puede abrir una ventana o encender un ventilador.

**Haga un seguimiento de su malestar**

Asegúrese de llamar al médico de inmediato si sus síntomas están empeorando; por ejemplo, si tiene dificultad para respirar, e infórmele que podría tener COVID-19. Si está disponible, colóquese una mascarilla antes de ir al consultorio del médico. Esto ayudará a prevenir que otros pacientes se enfermen.

Si siente mucho malestar y debe llamar al 911, infórmele a la persona que lo atienda que tiene síntomas de COVID-19. Si puede, use una mascarilla cuando vayan a recogerlo.

**Hídale al médico que llame al departamento de salud local o estatal para analizar su situación**

Si tiene una emergencia médica y debe llamar al 911, infórmele a la persona que lo atienda que podría tener COVID-19. Si es posible, colóquese una mascarilla antes de que lleguen los servicios de emergencia médicos.

**Cuándo puede volver a acercarse a las personas**

Si tiene COVID-19, quédese en casa y lejos de las personas durante 7 días o hasta 72 horas después de que se le haya ido la fiebre y se sienta mejor, lo que suceda más tarde.

Si tiene fiebre y tos o dificultad para respirar, pero no obtuvo resultados positivos en la prueba de COVID-19, quédese en casa y lejos de las personas durante 72 horas después de que se le haya ido la fiebre y se sienta mejor.

Puede encontrar más información para los miembros del hogar, compañeros cercanos y cuidadores en el siguiente enlace: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/guidance-prevent-spread.html>.